

## 株式会社札幌ドームさまにて2日間、職員対象セミナーを行いました

2019年2月5日（火）と7日（木）の2日間にわたり、株式会社札幌ドームさま（札幌市豊平区）にて職員向けセミナーを実施いたしました。札幌ドームさまでのセミナーは今年の総務課員向けのものに続き2回目となり、60名以上の方にご参加いただきました。



5日は20代・30代の一般職員向けにストレスとの付き合い方、物事の捉え方と気持ち・行動のつながりなどについてお伝えし、レクリエーションを行いました。レクリエーションでは、笑顔や笑い声が多くみられましたが、日ごろからできる自分を元気にするコツを知っていただけたと思います。

7日は管理職向けに「認知行動療法」に加えて「メンタルヘルス不調者が出たときの対応」についてもお話をいたしました。4～5名のチームでグループワークをまじえてストレス対処法をご紹介することができました。



### 参加された皆様の感想

- 少し明るい気持ちになれました
- 「ストレスを味方」というのはとても深いし、元気になれました
- 考え方のクセについて自分に当てはまることが多い
- 少し心の整理ができたと思う